

# 接种新冠疫苗之时，勿忘栽种“三理”疫苗

□ 王立祥

最近，新冠疫苗成功上市，为全球战胜疫情注入信心。如何科学认知接种疫苗，最大限度地提升人类抵御新冠肺炎病毒的能力，亦显得尤为重要。

人类在与形形色色病毒的斗争中，形成了抵御病原微生物的能力，我们称之为免疫力。当我们认识接种新冠疫苗是增强人体免疫力的重要举措时，切不可忽略生理、心理、伦理这“三理”。它们是人体生存之本，否则即使接种了新冠疫苗而忽视了生存的基础，人们仍难以最终赢得这百年未遇新冠大疫的胜利。

同时栽种心理健康疫苗。要把把握好对客观物质世界的认识过程、情感过程、意志过程，这“三程”

可谓是栽种心理健康疫苗，藉以维系人体大脑对客观现实的主观反应的“心苗”。世界卫生组织指出，当人产生了负面情绪时，七成以上的人就会以攻击自己的身体器官的方式消化这些情绪，保持“既来之则安之”的良好心态，是播下心理健康疫苗种子的土壤。

关系准则中体现天理、地理、人理道德准则，这“三理”可谓是栽种伦理健康疫苗，藉以维系人伦道德之理的“仁苗”。我们应该推崇“从我做起”“我为人人，人人为我”“一方有难、八方支援”“大爱无疆”的社会风尚，在病毒传播源、传播途径、易感人群上做足功课。让我们撒下伦理健康疫苗种子的养料，构筑起抵御新冠肺炎病毒肆虐的“防护林”。

新冠疫苗接种之际，重温“皮之不存，毛将焉附”这一典故，告

诫世人任何事物失去了赖以生存的基础就不复存在了，呼吁接种新冠疫苗勿忘栽种生理健康疫苗、心理健康疫苗、伦理健康疫苗。

如何科学地接种新冠疫苗，在前期明确“优先特定接种人群”的基础上，更要因时、因地、因人而异地用好新冠疫苗，其中对不宜接种者，理清把握好“四高”要点。

一是高危人群，孕妇、哺乳期妇女、精神疾病史患者、患免疫缺陷或免疫紊乱的人群；二是高危因

素，既往发生过疫苗严重过敏反应如急性过敏反应、荨麻疹、皮肤湿疹、呼吸困难、血管神经性水肿、腹痛，或对新冠疫苗已知成分过敏的人员；三是高危病症，有严重的高血压、糖尿病并发症、患有惊厥、癫痫、脑病等人员以及恶性肿瘤患者；四是高危时段，正处在发热、感染等急性期的患者。

(作者系中华医学会科学普及分会前任主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会主任委员)

秋冬季节气候干燥，再加上北方处于供暖季，让不少人出现了嘴唇干裂、起皮的问题——

## 嘴唇干裂，当心小毛病背后隐藏的大问题

□ 孔医堂

嘴唇干裂、起皮不但影响美观，起的皮总有让人想咬想撕的冲动，一不留神就弄出一道血口子。严重者会因为嘴唇长时间干燥而被唇炎、溃疡、口角炎等死缠着不放。让很多人搞不明白的是，明明自己平时很注意补水，润唇膏擦得很勤，B族维生素也没少补，可是嘴唇的状态为什么得不到很好的改善呢？

### 嘴唇与脏腑经络相关联

《灵枢·本藏》曰：“有诸内者，必形诸外”。人体是一个有机的、联动的整体，嘴唇干裂、起皮，并不能把它当作一个孤立的问题对待。

中医理论认为，脾开窍于口，主肌肉，其华在唇。

嘴唇是要靠脾化生的气血来滋养的。胃与脾相表里，胃脉络脾，二者气血相通，且足阳明胃经的循行路线环绕口唇。

另外，冲脉和任脉的循行路线也是环绕口唇的。它们都起于胞中（子宫），贯穿全身，能调节气血、主生殖，其精气为肾精所化而来。同样的，当胞中精气充足时，冲任二脉就能够向上传输营养物质来滋润嘴唇。因此，脾胃的运转功能正常，冲脉精气充盈且通畅，那么营养物质自然能够顺畅地上达嘴唇，使之莹润有光泽。

### 嘴唇干裂是脾胃阴虚有积热

顽固性的嘴唇干裂、起皮，实际上跟脾胃、冲脉的失常脱不了干系。最主要的问题可能就是脾胃阴虚有积热。具体表现为嘴唇发干或发黏，唇红，易口渴，舌心烦热，舌红少津，舌苔少或有地图舌，大便干结。



脾阴能够濡养全身、参与运化过程；胃阴能够帮助食物消解、变成食糜。在现实生活中，有很多不良的饮食起居习惯都会耗伤脾胃之阴，如过食肉类、辛辣刺激、煎烤烹炸的食物，抽烟酗酒，思虑过重，熬夜等等。

摄入无度，不仅耗伤脾胃之阴，还会让脾胃积聚积热，这就像炉子上放着一壶水，人不断地给火炉里添燃料，久而久之壶里的水肯定会被烧干。吃肉太多因为，肉类中的蛋白质、脂肪等营养物质含量相对比较高，消化需要耗费更多的精气。一旦消化不了容易造成积食，这些食

物残渣积久了之后，就会郁而化热，同样会耗伤脾胃之阴。

过度思虑，会导致脾气郁结，时间一长，同样会郁而化热，耗伤脾胃之阴。在中医学看来，熬夜伤阴最形象的比喻就是点灯熬油，一直让油灯不熄灭，灯油自然会被一点点耗干。因此，脾胃阴虚有积热，会让邪热顺着经络炙烤嘴唇的皮肤，这么一来，当然会干裂起皮。

### 唇部保养需内外双施

唇部护理应选择温和的方式。使用含有维生素E成分的润唇膏，随时滋润，防

止嘴唇干裂爆皮。

避免在嘴唇干裂起皮时舔唇，因为这种湿润是暂时性的，口水蒸发后，会使嘴唇更加干燥；另外，唾液中的酶类会消化局部的皮肤黏膜，令病情雪上加霜。

还需戒掉咬嘴唇的坏习惯，更不要在嘴唇脱皮时去撕，以防感染形成局部炎症。

在饮食上补充维生素B<sub>2</sub>，多食用粗粮、豆制品、牛奶、动物肝脏等富含维生素B<sub>2</sub>的食物。

另外，怀山药味甘、平，归脾、肺、肾经，是重要滋补药，临床常用于脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、带下、尿频、虚热消渴、神经衰弱等症。《神农本草经》更称其能“补虚羸，除寒热邪气”。

最简便的方法是把怀山药直接煮水或者榨汁当饮料喝。如《医学衷中参西录》里“一味薯蓣饮”记载道：“生怀山药（四两，切片）煮汁两大碗，以之当茶，徐徐温饮之。”山药汁不仅能补养脾胃之阴和肾之精气、滋润身体，对于气喘、自汗、体虚咳嗽、心悸心慌、小便不利、大便滑泻等问题也有很好的调理作用。

秋冬是囤积补养的季节，用这个方法给身体添砖加瓦非常合适，而且还不容易上火。



## 康养新识



### “温泉浴+运动”能缓解疼痛

近期，日本东京农业大学的一项研究表明，“温泉浴+水中运动”可以有效减轻慢性疼痛带来的疼痛，提高生活质量。

研究表明，温泉浴对几乎所有疼痛都有效，尤其对肌肉骨骼疾病和结缔组织疾病所致疼痛效果明显。然而，若仅进行温泉浴等，几乎未发现对体力和身体功能产生效果，而加入水中运动，将二者结合起来，则对肌肉力量、平衡能力、有氧能力（体力和身体功能指标）等均能产生很好效果，从而改善和提高各种疾病患者的体力和身体功能。

研究人员还表示，不仅是人浴，只要在水中附加运动，都会对患者的体力和身体功能产生影响。

### 长期吃素容易造成碘缺乏

虽然吃素可降低胆固醇，对心血管有一定的保护作用，但长期吃素者，特别是油荤丝毫不沾的完全素食者，会造成体内诸多营养素缺乏，以致抵抗力下降，早亡风险增加。近期，德国食品安全部所属联邦风险评估研究所的一项研究表明，对于素食者而言，最容易缺乏的是微量元素碘，应尽可能予以补充。

研究小组对72名30~60岁的素食者和非素食男女各36人，进行了血液、尿液检查以及生活方式、饮食问卷调查。结果发现，与非素食者相比，24小时尿碘标本检测显示，素食者的钙排泄量较低，特别是碘排泄量明显降低，在1/3的素食者中，碘排泄量低于世界卫生组织（WHO）定义的阈值（ $<20 \mu\text{g/L}$ ），患有严重的碘缺乏症，说明素食者碘摄入现象非常普遍而又严重。

研究人员提醒，长期吃素最容易造成碘缺乏，需要及时补充。例如同属于植物性食物的海带、紫菜、裙带菜、石花菜等含碘量很高，素食者可以经常食用。

### 老年女性摄入铜多易健忘

人上了年纪，记忆力就会减退，与闭经前的女性相比，闭经期和闭经后的女性，发生记忆障碍的增多。近期，日本东京医科齿科大学的一项研究表明，上述女性记忆力之差，除女性激素分泌量下降原因之外，还和摄入的营养素有关，饮食中铜摄入量多的老年女性，容易出现健忘。

研究小组把平均年龄53.4岁的245位患者，分为40~54岁的中年组和55岁以上的老年组。分析结果表明，中年组未发现健忘和摄入营养素有关。而在老年组则发现，钾、镁、铜、维生素B<sub>6</sub>摄入量越多，就越容易健忘，且除摄入营养素之外，身体的自觉症状、生活满意度、焦虑、抑郁等也与健忘有明显的关系。

将上述相关营养素作为独立因素，做进一步分析的结果表明，在摄入的营养素中，仅发现铜的摄入量可作为持续而又显著的独立影响因素，每日摄入量多的老年女性，健忘风险上升34%。

研究人员认为，过量摄入铜之所以会导致健忘，与铜和氨基酸相结合，通过血脑屏障到达大脑，引起氧化应激以及细胞损伤等有关。

(宁夏夏)

## “如鱼得水”说羊水

□ 郭述真

如鱼得水，汉语成语。出自《三国志·蜀书·诸葛亮传》：“孤之有孔明，犹鱼之有水也。”意思是得到诸葛亮的辅助，就好像鱼得了水一样。

鱼是水生动动物，一刻也离不开水，这是世人皆知的道理，其实为人之初，也是生活在羊水之中的水生动物。

作为女性，每个月经周期中，最具优势的那个卵子是在卵泡液的滋润呵护下“破土”而出的，随后被输卵管的伞部拾起来，输送至富含黏液的输卵管内短暂停留；浩浩荡荡的精子大军，更是在精液的滋润呵护下勇往直前，只有那位健康的、勇敢的、执着的“游泳冠军”，方有可能与已经“胜出的最美卵子”相拥结合，形成受精卵。

一个新的生命，在子宫内孕育十个月，其实都是在羊膜腔内的羊水中度过的。

羊水，充满于羊膜腔内，早期清澈透

明，中性或弱碱性，其中98~99%是水分，1~2%为无机盐及有机物质，如矿物质、尿素、尿酸、肌酐、酶类等，后期可混有胎脂、胎儿上皮细胞、毳毛等。

羊水的来源、数量和成分随着孕周的不同而变化。妊娠初期，羊水主要是母体血清通过胎盘进入羊膜腔的透析液，少量由胎盘表面和脐带表面渗出。当胎儿血循环形成后，胎儿体内水分和小分子可以经过尚未角化的胎儿皮肤渗出，构成羊水的一部分。妊娠11~14周时胎儿肾脏已有排泄功能，因此妊娠中期以后胎儿排出的尿液是羊水的重要来源。

妊娠8周羊水量约为5~10ml，20周时约为400ml，36~38周时达到高峰，约为1000~1500ml，以后逐渐减少，妊娠足月时，羊水量为800~1000ml。超过2000ml为羊水过多，少于300ml为羊水过少。羊水过



多、过少都是不正常的，提示母体或胎儿可能存在异常，需要进一步明确诊断，积极治疗。

羊水主要有两大功能，一是保护胎儿。羊膜囊在强劲有力的子宫保护下，其中的羊水形成一个恒温的，具有缓冲功能的液体环

境，胎儿生活在其中，饮食无忧，温暖舒适，自由自在，游刃有余，不被外力所侵扰，一朝出宫，羊膜囊自破，羊水缓缓流出，为其润滑全身及必经之通道。

其次，羊水的存在缓冲了胎儿在子宫内活动时给母体带来的不适。分娩开始，在子宫肌群特有的节律性、对称性、极性、缩复性，协调有力的逼迫下，羊膜囊张力渐渐加大，均匀地作用于子宫颈，使其有效地开张，为胎儿的顺利娩出提供条件。流出的羊水可冲洗阴道，起到预防生殖系统感染的作用。

鱼儿离不开水，卵子离不开水，精子离不开水，胎儿离不开水，人的一生离不开水。万物生存皆如此，水乃生命之源泉。

(作者系国家首批健康科普专家库成员、山西省科协首批首席科学传播专家、山西省科普作家协会副理事长)

日前，世界卫生组织启动了加速消除宫颈癌全球战略，包括中国在内所有194个成员国首次一致承诺消除宫颈癌。然而，我国适龄人群宫颈癌疫苗接种率不足1%，专家呼吁——

## 尽快将宫颈癌疫苗纳入免疫规划

□ 科普时报记者 项铮

宫颈癌是威胁女性健康的一大杀手，我国每年有超过5万名女性因此失去生命。目前已有预防性疫苗，而且全球已有110个国家和地区将宫颈癌（HPV）疫苗纳入免疫规划，免费为适龄人群接种。这些国家和地区的HPV感染率和宫颈癌前病变发病率下降了90%。

在近日举办的“HPV疫苗与宫颈癌防控”研讨会上，与会专家建议，应尽快将HPV疫苗纳入免疫规划，以保障我国妇女健康，早日实现全国范围内消除宫颈癌的承诺。

我国适龄人群接种宫颈癌疫苗不到1%

“我国是宫颈癌高负担国家。”北京协和医院群医学及公共卫生学院教授乔友林介绍，近几年来，宫颈癌发病率、死亡率持续上升。2015年，中国宫颈癌年新发病例就已达11.1万人，占全球新发病例三分之一。

“宫颈癌可防可治。”乔友林介绍，宫颈癌是由HPV病毒（人乳头瘤病毒）持续感染引起的。在感染HPV病毒前接种疫苗，可

有效预防宫颈癌。感染HPV病毒的主要途径是性行为，所以还没有进入性活跃年龄段的9~15岁小年龄段女性，是HPV疫苗预防接种工作的关键人群。

“为9~15岁女性接种HPV疫苗，同时配合筛查、及时治疗，宫颈癌可能成为人类历史上预防和消除的第一个癌症”，乔友林说。

“目前，我国还没有将HPV疫苗纳入免疫规划，疫苗接种比例还比较低”，IQVIA（艾昆纬）大中华区卫生真实世界研究负责人谢洋博士分享的数据显示，我国上海9~15岁女性接种率为千分之一到千分之六，2018年美国13~17岁女性中接种HPV疫苗比例超过一半。

### 国产疫苗入局或破解供应少难题

专家分析，对HPV疫苗认识不足、疫苗价格过高及疫苗短缺是接种率低的原因。

近些年，国内HPV疫苗“一苗难求”。在北京一些医院预约宫颈癌疫苗的人很多，注射可能要等三四个小时。一些女性甚至为打HPV疫苗远赴海外，大大增加了经济和时间

成本。

国内上市的HPV疫苗来自两个跨国药企，而中国人口基数大，跨国药企供应不上，导致疫苗供不应求。谢洋分析，我国9~15岁适龄接种宫颈癌疫苗人群，将有5300万人，16~45岁适龄人群约为2.8亿人。从2017年至今，我国一共批签发宫颈癌疫苗2900万支，距离需求至少有1亿支的巨大缺口。

国产宫颈癌疫苗上市或将打破僵局。2020年1月，第一款国产宫颈癌疫苗上市。科普时报记者了解到，目前有3个二价国产宫颈癌疫苗处于I期临床试验阶段，4个处于II期临床试验阶段，5个处于III期临床试验阶段。可以预见，未来2到3年里还将有多支国产HPV疫苗上市。

### 我国部分地区已经试点免费接种

虽然我国国家层面尚未将HPV疫苗纳入免疫规划，但部分地区已经出现先行者。2020年8月1日，鄂尔多斯市将准格尔旗作为试点，正式启动HPV疫苗免费接种项

目，为13~18岁女性免费接种二价HPV疫苗，成为全国首个免费接种HPV疫苗的地区。

鄂尔多斯市卫生健康委副主任刘郑介绍，鄂尔多斯是宫颈癌、乳腺癌高发地区之一，因此鄂尔多斯在当地开展“两癌”筛查的基础上，增加了HPV疫苗接种这一惠民工程。当地政府通过开展接种前培训、接种意愿调查、设置接种门诊、接种知识宣传、政府带量采购等等一系列工作，保障了接种试点项目的顺利进行。目前，试点的准格尔旗适龄女性HPV疫苗接种率已达到84.19%。

记者了解到，自2021年起，鄂尔多斯市13~18岁的适龄女性将免费接种HPV疫苗。符合免费接种要求的女性可自愿接种，政府承担疫苗费用，个人只支付疫苗接种费用，接种费用大约为10~20元。

“鄂尔多斯给我们创造了很好的经验。”乔友林说，我国人口众多，地区间经济、疾病负担存在巨大差别，难以用一种模式解决全部问题，以点带面的形式或是比较适合我国的宫颈癌疫苗推广。